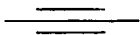


képzett, körültekintő túravezetővel. Másfelől az itt felsorolt ismeretek biztos tudása olyan stabil technikai alapot képez, amelyre bátran és sikerrel lehet építeni a magasabb fokú technikákat — összekötve hajózástaktikával is —, amelyek már a vadvízi evezősök repertoárjában kapnak nagy hangsúlyt (húzócsapás előre, húzócsapás oldalra, húzócsapás hátra, kanadai oldalazás, Duffekt-csapás, S csapás, stb.).

Tanulmányomban olyan alapiskola-gyakorlatokat kívántam közzétenni, amelyek nézetem szerint a kajakban történő biztonságos túravezetéshez nélkülözhetetlenek. Miközben az a cél is megvalósul, hogy a tanítványok szinte észrevétlenül megismerkednek a természetes vizekkel és közvetlen környezetükkel. A természetes vizet megszokott közegnek tekintik, esetleges félelemérzetüket fokozatosan leküzdik, otthonosan mozognak benne. Ebben a folyamatban a kajakot hasznos segítőtársnak tekintik, mi több, olyan sporteszköznek, amely adott esetben életet menthet. A kajak tulajdonságait megismerve, meghajtásának és irányításának módjait kitanulva, egyben kondicionális és koordinációs képességeiket is fejlesztve hűséges társuk lesz a vizek „cseppfolyó országútjain” az élményszerzésben, a további tapasztalatok gyűjtésében.

Tapasztalatom és meggyőződése, hogy ezeknek a gyakorlatoknak a megfelelő elsajátítása a kajakban történő túravezetéshez nélkülözhetetlen, és egyben garancia is a biztonságos, de a vízi környezet eltérő körülményeiből adódóan mindig másként jelentkező szituációkhoz kötött feladatok megoldásához.



NANSZÁKNÉ DR. CSERFALVI ILONA  
Debrecen

## Ötlettár a gyerekek nyári programjához

A pedagógusok jelentős száma azon munkálkodik a tanévben, miként tudja színesebbé, gazdagabbá, elevenebbé és emlékezetessé tenni tanítványai szabadidejét; miként tudja gazdagítani a gyerekek ötleteit; miként tud segítséget adni a szülőknek a gyerekek nyári programjának kialakításában.

A főiskolai tanulmányaik arra készítik fel a jelölteket, hogy a település jellege, adottsága, lehetősége mellett gazdag ötlettárral rendelkezzenek a szabadidő megszerzésében, amihez kortársaik, fiatal szülők, fiatal értelmiségiek közreműködésére is számíthatnak. Ebből az ötlettárból szeretnénk néhányat közreadni, melynek kipróbálására is vállalkoztak a II. éves hallgatók.

A napközis csoportokban és táborokban a gyerekek által választott, az év történelmi anyagának valamelyik fontos epizódját elevenítették meg. A legsikeresebb előadások egyike volt, amikor a gyerekek egy önállóan összeállított jelenetet adtak elő a fáraók korából. A társaság fele rabszolga volt, a másik fele rabszolgatartó. Jelmezét mindenki maga készítette. Ifjú barkácmesterek gyártották a piramist — egyforma nagyságú papírdobozokból. Az ügy magától értetődően, a szülőket is mozgatta, hisz ők is segítettek a dobozok összegyűjtésében, a jelmezek tervezésében.

Megszervezték a tanév során azokat a cserelhetőségeket is, hogy az alföldi gyerekek eljussanak a hegyekbe, a városi gyerekek a faluba, és fordítva, hogy ismerjék meg a magyar tengert — viszonylag kevés szülői támogatással, elsősorban családok cseréjével.

De nemcsak ezek az alkalmak adnak lehetőséget arra, hogy a gyerekek más vidékeket és városokat is megismerjenek. A nyári vakáció idején az iskolák a legizgalmasabb vakációs programokat rendezhetik az üzemek, a tanácsok segítségével. 10—15 fős csoportokban a gyerekek, pedagógusok, főiskolások, egyetemisták kirándulásokat szerveznek. Lehetséges, hogy olyan táborokba mennek, melyet a hegyekben rendeznek be, és reggeltől estig járják a környéket. Mások csónakokba ülnek, hajóznak, vitorláznak. De van olyan megoldás is, hogy a társaság kerékpárra ül, és irány az ország.

Ezekben a táborokban szó sincs semmiféle luxusról. A résztvevők maguk verik fel a sátrakat. Nincs szakács, aki főzne számukra. A vizet is maguk hordják, maguk tartják rendbe környezetüket.

Tervezték olyan közösségi alkalmakat is, ahol a tehetségekkel foglalkoztak a szakemberek: zene, képzőművészet, irodalom, sport iránt érdeklődőkkel, jól sikerült a diákújságíró iskola is.

Jártunk vidám, nyári karneválon, ahol a fiúk és lányok a legkülönösebb jelmezeket öltötték magukra. Volt bohóc, taláros bíró, tündér és szitakötő. Ezek a gyerekek önfeledten sajátították ki a táborokat, színes forgataggá varázsolták környezetüket.

Izgalmasak azok a kommunikációs tevékenységek, tréningek is, ahol a gyerekek megtanulnak vidáman élni, kudarcaikat legyőzni, konfliktusaikat feloldani, problémáikat megoldani, felfedezni önmagukban az erőt. Segíti ezt a programot a tánc, a dal, a zene, a játék.

A gyerekek szeretik azokat a foglalkozásokat, ahol megismerkedhetnek környezetük madár- és állatvilágával, kora reggel mennek vadlesre, vagy környezetvédelmi programokat dolgoznak ki, és vesznek részt benne. De segítik ezek a táborok a helyes életrend, étkezési szokások kialakítását, az egészségnevelést is a rendszeres sporttal, úszással.

Volt olyan programunk is, ahol megszerveztük a lányok iskoláját. Megtanulták a tinédzserek, hogyan lehetnek nőiesebbek; milyen a jó fürdőruha; a varrás nélkül készülő plázsöltözékeket; az egyszerű étel- és uzsonnaötleteket, a terítés fortélyait, a lakberendezés módszereit.

Ezek a foglalkozások alkalmasak arra, hogy az iskola, a család nevelési hiányait pótolják, nyitottabb, teljesebb személyiséget formáljanak, biztosítsák az önfeledt játékot, a derűt, a kikapcsolódást.